



**عندی 4 سنوات  
ها نكتشف!**

التاريخ \_\_\_\_\_

أحد الأمور الصحية التي ستفعلها أسرتي هي:

اسمي \_\_\_\_\_

وزني \_\_\_\_\_ باوند

طولي بوصة \_\_\_\_\_



## هيا نلعب!

أحب اللعب كل يوم. علمي على ما تحبي أن تشاركي في فيه.

- الرقص والغناء
- لعب اتبع القائد
- لعب الوثب
- لعب الجمل
- لعب الاستغماية
- نمشي معًا
- تخيل أنا نطبخ أو نستكشف الغابات أو أنا حيوانات، وهكذا
- اللعب معي يساعدني على أن أنمو لأكون أكثر ذكاءً، وعافية، وصحة، وسعادة!

## حافظي على سلامتي وصحتي.

انظري ماذا يمكنني أن أفعل!

- أحب أن أقوم بأشياء بنفسي.
- ضعي في مقدّم الأطفال دائمًا عند ركوب السيارة.
- يمكنني أن أركض وأقفز وأرمي الكرة. هيا نلعب بالكرة!
- أحب اللعب التخييلي، لأنّي ألعب دور صاحب المتجر.
- أصطحبيني إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان.
- أحب القصص. هل يمكننا القراءة معًا؟
- يمكنني شراء الخضراوات من المتجّر.
- راقبيني دائمًا بالقرب من الماء.
- يمكنني أن أحذر نفسي على مائدة الطعام.
- أبعديني عن دخان السجائر.
- ساعدني في تنظيف أسناني بالفرشاة وبالخيط كل يوم.
- يمكنني أن أتناول الأدواء مع غيري في اللعب.
- أدهني بشirti بحاجب لأشعة الشمس حين ألعب بالخارج.
- أمسكي بيدي حين نعبر الطريق.
- إنني في حاجة لأنّ تقولي لي:

  - أحسنت"
  - "إنني فخورة بك!"
  - "كم أنت غالٍ عندى!"

- لا تسمحي لي بأكثر من ساعتين من الوقت أمام التلفاز أو الحاسوب!

برنامج WIC بولاية كاليفورنيا، إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا  
هذه المؤسسة هي موفر للخدمة ملتزم بـ"نكافحة الفوضى".  
بعض المحتوى المقتبس من سلسلة "ساعديني لتكون صحي جيدة".  
برنامج WIC بولاية ماريلاند

#910277 ARABIC (04/12) 1 (800) 852-5770

CALIFORNIA  
**WIC**  
WOMEN, INFANTS & CHILDREN  
Families grow healthy with WIC

## قدمي لي أغذية آمنة.

قدمي لي أغذية بحجم اللقّم وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.

كوني حذرة وابقي قريبة مني إن أعطيتني طعامًا يمكن أن يتسبّب لي في غصّة، مثل: الخضراوات النيئة، والعنب الكامل، وملاعق كاملة من زبدة الفول السوداني، وشريائح البطاطس، والمكسرات، والفالشار، والفاواكه المجففة، والنفاثق، وقطع اللحم، والحلوي الصلبة.

من الأفضل قطع حبات العنبر نصفين وبسط زبدة الفول السوداني في طبقة رقيقة وقطيع النفاثق طولياً.

## سألّي WIC إن كانت لديك أي استفسارات حول الطعام الذي أتناوله.

قمي بـ"الآن" على الموقع الإلكتروني للـWIC أو اتصل بـ"الآن" على رقم 1-800-852-5770.

أنا أحب أن أقوم بعض الاختيارات. أنت تعرّفين ما هي الأغذية التي أحتاجها لكوني بصحة جيدة. ودعيني أختار من بين الأغذية الصحيّة.

قدمي لي كميات صغيرة من الأغذية. ودعيني أطلب المزيد.

أنا أعرف إن كنت جوعان أمر لا. فلا تجربيني على الأكل إن كنت شبعًا. لا تجربيني على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي."

لا تقلي في إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتناوله في أيام أخرى. لا تاشدّيني لتناول الطعام ولا تتعدي طعامًا آخر لي.

## ثق في أنني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

أنت تقررين الأغذية الصحية التي تقدميها لي في كل وجبة كاملة ووجبة خفيفة. وأنا أقرر ما أتناوله من هذه الأغذية والكمية التي أتناولها.

أنا أحب أن أقوم بعض الاختيارات. أنت تعرّفين ما هي الأغذية التي أحتاجها لكوني بصحة جيدة. ودعيني أختار من بين الأغذية الصحيّة.

أنا أعرف إن كنت جوعان أمر لا. فلا تجربيني على الأكل إن كنت شبعًا. لا تجربيني على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي."

لا تقلي في إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتناوله في أيام أخرى. لا تاشدّيني لتناول الطعام ولا تعدي طعامًا آخر لي.

الآن

## وصفة لوجبة خفيفة صحية: اللبن الزبادي الاستوائي سمودي

ضعى المكونات التالية في الخليط: زبادي الفانيليا مع قطع من الفواكه الاستوائية من أي نوع (موز، مانجو، بابا، أناناس) والثلج.

اخلطي المكونات حتى تكون لينة، ثم قدميها!

### الوجبات الخفيفة مهمة!

الوجبات الخفيفة الصحية تساعدي على النمو، خططي وجباتي الخفيفة، ولا تدعيني أملأً معدتي بالوجبات الخفيفة طوال النهار.

## قدمي لي أغذية آمنة.

قدمي لي أغذية بحجم اللقّم وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.

كوني حذرة وابقي قريبة مني إن أعطيتني طعامًا يمكن أن يتسبّب لي في غصّة، مثل: الخضراوات النيئة، والعنب الكامل، وملاعق كاملة من زبدة الفول السوداني، وشريائح البطاطس، والمكسرات، والفالشار، والفاواكه المجففة، والنفاثق، وقطع اللحم، والحلوي الصلبة.

قدمي لي كميات صغيرة من الأغذية. ودعيني أطلب المزيد.

أنا أعرف إن كنت جوعان أمر لا. فلا تجربيني على الأكل إن كنت شبعًا. لا تجربيني على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي."

لا تقلي في إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتناوله في أيام أخرى. لا تاشدّيني لتناول الطعام ولا تعدي طعامًا آخر لي.

الآن



## عينات من قوائم طعامي

قدمي لي 3 وجبات كاملة، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة يومياً.  
وأحب أن أتناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم بالقرب.

وفيما يلي عينة لقائمة طعام لإعطائك بعض الأفكار. أكملها  
ما يلي لتضعي قائمة طعام نافعة لي. انتقي أغذية من كل  
المجموعات الغذائية لتساعدني على النمو ولا تكون قويّاً.

### قائمة طعامي—قدمي لي:

### عينة قائمة طعام—قدمي لي:

	الإفطار
بيض مخفوق، 1	
خبز توست بحبوب متكاملة، شريحة واحدة، بشريحة جبن واحدة مذاقة شرائح التفاح المقصورة، $\frac{1}{2}$ أونس	
الحليب، 6 أونس	
التونة الملفوفة (تورتيلا واحدة من الحبوب المتكاملة، ملقطان سفرة من سلطة التونة)	الغذاء
سلطة خضراء، كوب واحد	
الحليب، 6 أونس	
السيريال الجاف، كوب واحد	وجبة خفيفة
الحليب، 4 أونس	
جزر مطبوخ، نصف كوب	العشاء
جزر مطبوخ، نصف كوب	
كعك الذرة، قطعة واحدة	
بروكلي المطبوخ، نصف كوب	
نصف برقلاء، مقشورة ومقطعة	
بعض أونسات من الماء	
بسكويت جراهام الصغير، 6 مربعات صغيرة	وجبة خفيفة
لبن زبادي سموذي، 6 أونس	



## الطعام المفيد للأطفال في سن الرابعة — قدمي لي كل يوم:

### الفواكه



### 2 أو 3 من الاختيارات التالية:

- ½ كوب من الفواكه الطازجة أو المعلبة أو المجمدة
- من 4 إلى 6 أونس عصير فاكهة خالص 100% (ولا أكثر!)

قدمي لي فاكهة تحتوي على فيتامين ج يومياً (البرتقال، الفراولة، الشمام، المانجو، البابايا، عصائر).

### الخضروات



### 3 من الاختيارات التالية:

- ½ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 1 كوب من الخضروات الجافة
- 4 أونس عصير خضروات

قدمي لي نوعاً من الخضروات الخضراء الداكنة أو البرتقالية يومياً!

### الحبوب



### 4 أو 5 من الاختيارات التالية:

- 1 شريحة خبز أو تورتيلا
- 1 كوب من السيريال الجاف
- ½ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 6 بسكويتات صغيرة

يجب أن تكون نصف الحبوب التي أتناولها حبوباً متكاملة!

### الألبان



### 3 من الاختيارات التالية:

- الحليب، 6 أونس
- اللبن الزبادي، 6 أونس
- ½ شرائح الجبن

يعطيني برنامج WIC الحليب منخفض الدسم.

### السمن، والزيوت، والحلوى

### كمية قليلة فقط



### 3 أو 4 من الاختيارات التالية:

- ملقطان من اللحم المقطع، الفراريج، الرومي، السمك
- 1 بيضة
- 4 ملاعق فاصوليا مهروسة مطبوخة
- 1 ملعقة من زبدة القول السوداني
- 4 ملاعق من توفر

اللحوم والفاوصولية تمندي بأكبر قدر من الحديد للحفاظ على عافية دمي!

## اجعلي أجواء وجبات العائلة مريحة.

- أنا أحب أن أكون معك. فلنستمتع بتناول الطعام معًا.أغلقي التلفاز من فضلك.
- إني أتعلم كل يوم! علميني أسماء الأغذية. وحدثيني عن أشكالها وألوانها وطعمها.
- يمكنني أن أتعلم من أين يأتي الطعام. ويمكنني أن أعد الطعام.
- أستطيع أن أطعم نفسي من طبق مصغر صغير. سأتعرف على الكمية التي يجب أن أتناولها.
- علميني أن أستمتع بتنوع كثيرة من الطعام. فلنجرب نوعاً جديداً من الطعام كل أسبوع. سأتعلم أن أحب أكثر أنواع الطعام.
- أنا أحب أن أتناول الطعام مع أسرتنا. أستطيع أن أتناول أكثر أنواع الطعام التي تدعها أسرتي. أحب أن أتحدث، وكم أحب الاهتمام! أحب أن تقصي لي القصص.
- أحتاج لأن أجلس دائماً أثناء الأكل والشرب.
- أعطيني ملعقة أو شوكة صغيرة. أنا ربما ما زلت أحدث فوضى أثناء تناول الطعام.
- لكنني أحسن! يمكنني استخدام منشفة صغيرة لمسح فمي ويدني.
- تأكد من أننا نغسل يدينا قبل وبعد الأكل.

